

Graduated Supervised Weight Resistance Exercise Chart & Walking Exercise Chart **WEEK 1**

No	Date	Position	Adjunct	Type	Weight	Amount (Reps & Set)	VAS	RPE	Exercise Prescription	Duration	BORG
1		Sit	PVC bar <input type="checkbox"/> Dumbbell <input type="checkbox"/> Sandbag <input type="checkbox"/>	Front Raise <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
				Biceps Curl <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
2		Sit	PVC bar <input type="checkbox"/> Dumbbell <input type="checkbox"/> Sandbag <input type="checkbox"/>	Front Raise <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
				Biceps Curl <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
3		Sit	PVC bar <input type="checkbox"/> Dumbbell <input type="checkbox"/> Sandbag <input type="checkbox"/>	Front Raise <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
				Biceps Curl <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
4		Sit	PVC bar <input type="checkbox"/> Dumbbell <input type="checkbox"/> Sandbag <input type="checkbox"/>	Front Raise <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
				Biceps Curl <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
5		Sit	PVC bar <input type="checkbox"/> Dumbbell <input type="checkbox"/> Sandbag <input type="checkbox"/>	Front Raise <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
				Biceps Curl <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
6		Sit	PVC bar <input type="checkbox"/> Dumbbell <input type="checkbox"/> Sandbag <input type="checkbox"/>	Front Raise <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
				Biceps Curl <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
7		Sit	PVC bar <input type="checkbox"/> Dumbbell <input type="checkbox"/> Sandbag <input type="checkbox"/>	Front Raise <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						
				Biceps Curl <input type="checkbox"/>	500g <input type="checkbox"/> 600g <input type="checkbox"/> 700g <input type="checkbox"/> 800g <input type="checkbox"/> 900g <input type="checkbox"/> 1kg <input type="checkbox"/>						